

預防與早期干預計劃 (PEI)

- PEI 旨在為患有輕度心理健康問題的老年人提供短期的心理健康治療，以防止情況惡化。
- PEI 治療由七個被驗證為有效的治療 (EBP) 組成。經驗證明，這些治療能夠改善抑鬱與焦慮的症狀，是非常有效的治療方法。
- 適合老年人的七個被驗證為有效的治療方法 (EBP) 包括 CORS、PST、PEARLS、團體 CBT、個人 CBT、IPT 及 SS。

PEI 治療方法

危機導向恢復服務 (CORS)

這是一項短期治療服務，旨在為個人提供應對技能，以便處理人生中的危機，並幫助他們回到之前的或達到更高的應壓能力。該服務專門針對生活失去平衡的群體。

問題解決治療法 (PST)

這項治療方法的目的是幫助人們更了解症狀與當前生活問題的關係，從而減輕其抑鬱與焦慮的症狀，並教他們具體結構化的問題解決方式，使他們終身受用。

鼓勵老年人享受生活的計劃 (PEARLS)

該計劃為患有慢性疾病的在家老人提供技能，以改善抑鬱與焦慮的症狀。這項計劃實施的方法以團隊為基礎，如需要時會配合精神病醫生進行藥物管理及個案管理員的服務。

團體認知行為治療法 (CBT)

該療法旨在通過幫助老年人改變有害的行為與思維方式，提供教育與技能培訓，並鼓勵其老年人從事一些愉快與有益的活動，來改善抑鬱與焦慮的症狀。

個體認知行為治療法 (CBT)

該療法以個人式進行，旨在減輕抑鬱與焦慮的症狀。其治療方案包括心理教育、技能掌握、應急管理、蘇格拉底式的提問、行為激發、敞開心扉、認知矯正、接受與正念策略及行為演練等。

人際關係治療法 (IPT)

IPT 旨在幫助個人減輕抑鬱與焦慮的症狀，改善人際關係的素質，並增加社交支援。適合那些被認定有以下其中一個困難的人：哀痛與失落、角色轉換和人際糾紛。問題解決與腦力強攻法被用於解決已認定的問題。

尋求安全 (SS)

SS 旨在幫助用戶發展安全的應對技能，以減少與其創傷及藥物濫用有關的焦慮症狀，並提高獲取社會資源的能力。SS 利用認知、行為、人際技巧及個案管理來實現目標。



如果您想了解更多有關我們服務的資訊，請聯絡：

Liam Zaidel, Ph.D.
lzaidel@dmh.lacounty.gov
213-738-2305

洛杉磯縣
心理健康部
耆英護理體系

預防與早期干預 (PEI) 專案計劃



Sachi A. Hamai
Chief Executive Officer
Los Angeles County

Los Angeles County Board of Supervisors

Hilda L. Solis, First District
Mark Ridley-Thomas, Second District
Sheila Kuehl, Third District
Don Knabe, Fourth District
Michael D. Antonovich, Fifth District

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D., Director
Los Angeles County
Department of Mental Health
550 South Vermont, 12th floor
Los Angeles, CA 90020

Phone: 213-738-4601
Fax: 213-386-1297



<http://dmh.lacounty.gov>

預防與早期干預計劃 (PEI)

給老人 被驗證為有效的治療 法



如您深陷危機，並急需幫助，
請撥打免費電話

24/7 求助熱線：
1-800-854-7771



本計劃由心理健康服務法案資助